THE RECOVERY KERNEL

Metheronetik suspertzeko moduak azaltzen ditugu hemen.

* Lehenik eta behin, mediku batekin hitz egin behar duzu. Medikuak zure egoera aztertu eta tratamendu egokiena gomendatuko dizu.
* Bigarrenik, errehabilitazio programa bat jarraitzea komenigarria da. Errehabilitazio programetan terapia, aholkua eta beste laguntza mota batzuk egon daitezke.
* Hirugarrenik, familiarekin eta lagunekin babesa lortzea garrantzitsua da. Familia eta lagunak zure suspertze prozesuan lagun diezazakete.

Metheronaren erabilera dela-eta arazoak dituzula uste baduzu, mesedez, laguntza bila jo. Mediku batekin hitz egin dezakezu, errehabilitazio programa bat jarraitu edo familiarekin eta lagunekin babesa lortu.

4-Metoksimetkatinona · bk-PMMA · PMMC · Metoksifedrina · 4-MeOMC

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Sintetikoak katinoa / Berrieko psikotropoen substantziak (NPS) — Meperedrona, metilona eta PMA/PMMArekin erlazionatuta.

⚠ KALTE-MUGIKETAKO EDUKIA — EZ DA MEDIKUNTZA AHOALDIA. | Krisi kasuan: deitu 112 zenbakira edo bidali SMS 717 003 717 zenbakiari.

METEDRONA hilgarri bihurtzen diren dosiak, aisialdi-erabilera kasuetan agertzen diren dosietan ere gertatzen direla ikusi da. Konposatu-klase honen kasuan, segurtasun-marjina oso estua da.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau nabigazio tresna bat da. Zein Recovery Kernel protokolo erabili behar duzun, zein ordena jarraitu eta zergatik azaltzen du, bereziki methedrone (4-methoxymethcathinone) kasuan. Methedrone para-methoxy amphetamine familiaren (PMA, PMMA) kimikaren arabera mephedrone edo methylone bezalako beste katinoa batzuk baino hurbilago dagoen sintetiko bat da. Desberdintasun horrek garrantzi handia du. Hori da konposatu honek, erabilera zabaltasunari dagokionez, proportzio desegokia duen heriotza-tasa izateko arrazoia.

Zuri gertatu zaena ez zen ahuldade bat izan. Zure garunak arkitektura genetiko zehatz bat du — COMT aldaketak, CYP2D6 metabolizatzailearen egoera, serotonina transportadorearen dentsitatea, MAOA aktibitatea —, eta horrek eragin zuen methedronak zure gorputzean nola eragin zizun eta nola prozesatu zen. Sustantzia horrek arazo neurobiologiko bat konpontzen zuen, baina toxikotasun arriskua ere zituen, eta gehienek erabiltzen zuten pertsonek ez zuten argi azalduko. Gida honek bi alderdi hauekin tratatzen du: errekuperazioaren biologia eta konposatu honen arrisku-profil zehatza, eta hori ulertzeko eskubidea duzu.

Adierazpenak bakarrik. Inor ez dago konpontzen.

⚠ LARRI MEDIKOA

ARRATSALDETAN edo larrialdi zerbitzura deitu ORAIN BEZAIN: zure buruan edo zure inguruan dagoen norbairen batek honako sintoma hauek badituztela: gorputzeko tenperatura oso altua dela sentitzen bada, muskulu-kontraespenak kontrolik gabe edo zurrunbiloa, konfusio edo antsietatea areagotu egiten ari direla, bihotz-taupadak azkarrak edo irregularrak dira, edozein motatako konbertsioak, edo kontzientzia galtzea.

Hauetariko batzuk serotonina toxikotasuna (serotonin sindromea) edo delirio ekzitatuaren sintomak izan daitezke — bi kasu hauek larri diren mediku-emergenteak dira eta methedronarekin, beste katinoa askoren aldean, gertatzeko probabilitate handiagoa dute, bere serotonergi sendoagatik eta MAO inhibitzaile iraunkor arinagatik. Paramédiko edo ERko langileei zehazki esan behar zaie sintetikoki sortutako katina bat (methedrone / bk-PMMA / 4-MeOMC) erabili zutela, eta horrez gain hartu zen beste edozer ere, farmazia-medikamentuak barne.

1. Atala — Methedronak zure garunean eta gorputzean eragindako efektuak

Berritzea ezin da inolako ezagutza gabe egin, eta, kasu honetan, methedronarekin, ingurunea ulertzea segurtasun arazoa da. Atal honek mekanismoa eta toxikotasun profilaren azalpen sinpleak ematen ditu.

THE CENTURION — Katinoa bat, beste bakoitzaren antzekoa.

Gehienek ezagutzen dituzten sintetikoki sortutako katinoa asko -- mefedrona, metilona, MDPV -- nagusiki dopamina eta norepinefrinaren bidez lanean aritzen diren konposatuak dira, mefedrona eta metilonak serotonina osagai bat gehitzen dutelarik, horrek ematen diena haiei ezaugarri sozialak eta empatiakoak. Mefedronak hori urrundu egiten du. Laborategiko ikerketek erakusten dute mefedronaren garraiatzaileen bidezko jarduera potentzia handikoa dela serotonina garraiatzailearekin (SERT) eta norepinefrina garraiatzailearekin (NET), baina dopamina garraiatzailearekin (DAT) bakarrik du eragin ahula. Gainera, hiru monoaminak askatzen ditu nerbio-terminaletik, horrek egiten du ikertzaileek "hiru monoamina askatzen dituen agente" bezala sailkatzea.

Praktikoki, hau esan nahi du methedronaren efektuak, subjektiboki, MDMAren antzera edo PMAren antzera egon ohi direla, mephedronaren antzekoak baino; dopaminergiko "igor" nabarmen bat gutxiago eta serotonergiko ezaugarri beroagoa gehiago, arrisku profil handiarekin. Gainera, monoamina oxidase inhibitzaile (MAOI) aktibitate ahul baina iraunkorra duela jakin da, eta hori dela konbinatzea beste substantzia serotonergikoekin oso arriskutsua izatea—hau xehatu egiten da Discontinuance Protocol gidak.

Konposatutako konparazioa.

Konposatu.	Lehorgailu nagusiaren jarduera.	Ez dago testurik.	Garrantzitsuak diren arriskuak.
Mefedrona.	DAT/NET sendoak, SERT moderatuak.	Estimulagarriak eta gizarte-orientatuak.	Ozin-ezintasunagatik dosiak errepikatu beharrak sortzen dituen arazoa, eta horrek kardiobaskularrean eragin dezakeen tentsioa.
Metilona	DAT / SERT / NETeko oreka.	MDMA-ren antzekoa, empatiagilea.	Serotonergiaren gainkarga konbinazioan.
Methedrona.	Ahuleko DAT, sendoa SERT/NET.	PMA/PMMA-antzeko, hasiera motelagoa.	Oso nabarmen daude, baina ez dago argi zein den normala eta zein den kaltegarria.
MDMA	Egituratutako eta indartsua den SERT argibide-orria.	Empatiazkoa	Serotonina sindromea konbinazioan, hipertermia.

THE CENTURION — Para-metoxi arazoa — Zergatik familia hau hain nabarmena den.

Methedronak bere oinarrizko egitura para-metoxiamfetamina (PMA) eta para-metoksimetamfetaminarekin (PMMA) partekatzen du; bi konposatu horiek heriotzak eragiteko oso historia luzea dute, eta proportzio handian, haien erabileraren maiztasunarekiko. Methedronari buruzko toksikologia-ikusketek agertzen dutenez, kasu hilgarrietan neurtutako odol kontzentrazioak bizirik irautako pertsonei dagokion kontzentrazioetatik gertu daude. Ikertzaileek hori zuzenean "segurtasun marjina txiki" dela deskribatzen dute; beste katikon batzuekin konparatuta, erabilera arrunta eta arriskutsua izatea arteko distantzia txikiago dago.

PMA/PMMA familiaren kasuan gertatzen den arrazoi batzuk hauek dira: beste estimulante batzuekin alderatuta, eraginak pixka bat beranduago eta gutxiagotan heldu ohi du; horrek, historikoki, pertsonek gehiago hartzea ekar dezake, are lehen dosia guztiz eragitea baino lehen. Methedronerako, eliminazio-aldia oso luze izateak (farmakologiaren daten arabera, egun bete inguruan), mephedrone edo methylone-rekin alderatuta, nahasteak sor ditzake, batez ere pertsona batzuk ez badakite konposatu hori gorputzetik zenbateko abiaduran botatzen den. to.

⚠ KAUZIOA

Gida honek ez ditu methedronerako dosi-muga, errepikatze-tarte edo administrazioari buruzko beste jarraibideak eskainiko. Konposatu honetarako erabilera segurua bermatzen duen protokolo ezarriturik ez dago, eta horrelakorik eskaintzerik ez dago – toxikologia literaturak ere ohiko dosiaren eta dosi hilgarriaren arteko marjina estua dela deskribatzen du. Methedronerako "dosi seguruago" batzuk eskaintzen diren edozein argibide, datuek onartzen ez duten zehaztasun faltsu bat sortuko luke.

Ezin kontuan hartzen diren konposatuen arazoa.

Methedrona substantzia psikoaktibo berria da; hau esan nahi duenez, existitzen dela erregulazio falta zegoenean. Askotan "ikerketa produktu" edo "baiak" bezalako izen generikoekin saltzen dute, batzuetan beste katinoa batzuekin batera edo hauen ordez, eta produktuan zein den zehaztasunik ez dago, ezta kontzentrazioa ere. Methedrona gisa saldutako konposatua methedrona izan beharrik ez da. Beste katinoekin nahasita egon daiteke, edo beste kimika familia batetako substantziekin. Ziurgabetasun hau ez da xehetasun txiki bat; substantzia honen arrisku nagusietako bat da, eta gainerako guztiak areagotu egiten ditu. atal honetan deskribatutako arriskua.

- Erreagenteen proba-kitak (Marquis, Mecke) kateinonen presentzia adierazten dute, baina ez dute methedronaren existentziari buruzko baieztapen zehatza egiten, eta ez dira erabilgarriak adulteranteak baztertzeko.
- Fentanilaren detektagailuak eramatea komenigarria da, edozein droga erabiltzen duen arren, zeren eta fentanileko kontaminazioa erregistratu da hainbat droga ez legeak (NPS) eta katinoa horniketetan.
- Konposatu honekin, bakarrik erabiltzea beste askorekin baino garrantzitsuagoa da, eraginkortasunaren hasiera atzeratua eta dosia berriro hartzearen arriskua direla eta, baita sor ditzaken larrialdi medikoen larritasuna dela eta.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Recovery Kernel-a printzipio batzuen oinarrituta dago: zure genetikak zure zaurgarritasuna balditzatzen du eta zure errekuperazioa ere. Methedrone kasuan, genetikak fisikoko segurtasunarekin ere zuzenean lotzen da; konposatu familia honi nola prozesatzen diozun ez da xehetasun biologiko txiki bat.

Methedronaren erabilera-prozesuan laguntzeko ADN panel bat.

THE CENTURION — Genak, zuloa eraiki zuten genak eta arriskua moldatu zuten genak.

Hauen dira methedronaren mekanismo zehatzari dagokion genetikako aldaketa garrantzitsuak (serotonina/norepinefrina nagusitasuneko bikoitza, MAOI jarduera arin batekin). Denak izatea ez da derrigorrokoa aurrera egiteko, baina zure profilaren berri izateak errekuperazio protokoloa eta zure arriskurikari buruzko ulermena pertsonalizatzeko aukera ematen du.

Gen / Aldaketa	Zer arautzen duen.	Methedronari dagokiona
CYP2D6	Hepatiko entzimak, metoxizazioa duten fenetilaminak eta katinon asko metabolizatzen dituztenak.	Metabolismo txarra duten pertsonek konposatu hori eta haren metabolitoak motelago kendu ditzakete gorputzetik, esposizioa luzatuz eta toxitatearen arriskua areagotuz; hau zuzenean erlazionatzen da PMA/PMMA familiaren

Gen / Aldaketa	Zer arautzen duen.	Methedronari dagokiona
		tokasitatea frogatutako patroia dela kontuan hartzen badugu.
SLC6A4 (5-HTTLPR)	Serotonina garraiatzaileen dentsitatea eta adierazpena.	Methedronaren eragin serotonergikoen intentsitatea eta serotonergo gainkargua jasateko sentikortasuna balditzatzen ditu. Antidepresiboekin interakzio arriskua ere badago.
MAOA (uVNTR / rs6323)	Monoamina oxidasa Aren jarduera — serotonina, dopamina eta norepinefrinaren oinarrizko desintegrazio-tasa.	Methedronaren MAO inhibitzaile gisa duen jarduera txiki eta iraunkorra dela kontuan hartuz; oinarrizko MAOA mailak eragin dezake sistema serotonergikoan dagoen karga gehigarria.
COMT (Val158Met)	Dopamina eta norepinefrinaren garbiketa-tasa prefrontal kortexan.	Gerrari/Adimenaren oinarrizko gidariaren antzeko eskema, estimulanteen erabileraren arrazoiak eta beraien ordez erabili beharreko errekuperazio-prozesuak azalduz.
DRD2 (Taq1A)	Dopamina D2 errezeptoreen dentsitatea.	A1 aleleko garraiolariak oinarrizko errezeptore-dentsitate txikiagoa dute, eta hori "Reward Deficiency Syndrome"-eko zaurgarritasuna da, estimulante kategorian ohikoa dena.
MTHFR (C677T / A1298C)	Folato metilazioa, amina monokinetikoen sintesirako beharrezkoa.	Metilazioari dagokion garrantzia – eragin egiten du gararen gaitasunari serotonina, dopamina eta norepinefrinaren hornikuntza berreraikitzeko errekuperazio prozesuan.

Testatzeko aukerak: Genomind, GeneSight, Genomic Life edo 23andMe/AncestryDNA-tik jasotako DNA, Genetic Lifehacks, StrateGene edo SelfDecode bidez interpretatua. CYP2D6 metabolizatzailearen egoera gehieneko farmakogenomika paneletan ere agertzen da eta lehentasunez hartzea merezi du konposatu familia honi zuzenean eragiten diolako.

⚠ KAUZIOA

Zure CYP2D6 metabolismoa oso txarra dela jakin edo susmo baduzu (aurreko proba genetikoen bidez edo, beste batzuk bezala, antidepresiboak, opioideak edo beta-blokeatzaile batzuek eragindako erreakzio sendo edo luzeek adierazten dutenean), informatu zure arreta medikuari dagokion edonori. Honek zuzenki eragiten du zure gorputzak methedronaren tratamendua nola egiten duen eta efektu gerrikoak zenbat denboran iraungo dituen.

Zure profilaren irakurketa emaitzak lortu aurretik.

- Methedronak beroa sentiarazi al zuen, konektagarria izan zen edo emozionalki zabaldu zuten, energia handia emate horren ordez? Hauetarako, ziuraski SERT eremu batean eragin handua dago — 4. atalean serotonina-laguntza kontuan hartzea lehentasuna da.
- Zure esperientziaren arabetan, efektuak beste estimulante batzuekin konparatuta iritsi eta desagertzeko denbora gehiago behar izan zuten? Hau methedronaren erdi-

bizitza luzearekin bat dator. CYP2D6 estatua mediku batekin eztabaidatzea komenigarria da.

- Zerrendu duzu al dago zure bikotekideak edo senide batek inoiz hartu duen SSRI, SNRI edo beste botika serotonergiko bat? → Honek garrantzi handia du zure osasun arretan inplikatutako mediku guztiei jakitzea; ikusi laguntza-protokolo hori.
- Depresioa, emozioen galera edo nekea sentitzen al duzu, droga erabiltzen ez duzunean ere? Hau *MTHFR* erantzule izan daiteke; metilazioari laguntzea lehenetsi behar da berehala.

3. Atala — Desintoxikazio protokola.

Methedronaren erretzea ez da ohikoan arriskutsuena den fasea; intoxikazio akutak eta dosia aldatzeko aldia dira medikuntzalari handiagokoak, bezala 1. atalean deskribatzen den moduan. Baina erabilera ondorengo "crash" bat gertatzen da, eta hurrengiko asteetan ere sintomak agertzen dira, eta horiek estimulante eta empatogenoen kasuetan ohikoa den patroi baten parte dira, methedronaren bizitza erdi luzeagatik zertxita.

Apurketaren epea.

THE CENTURION — Zer prozesuetan dago zure sistema.

Methedronak beste katinoa batzuek baino motelago garbitzen duenez, eragin akutuen ondorioak askotan atzeratu eta luzatzen dira, mefedrona edo metilonarekin gertatzen denaren aldean, non efektuak ordu gutxiren artean agertzen diren.

Fase.	Arratsaldeko leihoa.	Zer gertatzen da?
Deskargak.	12-48 orduko epean, azken erabilera baino.	Apatia, umore txarra, irribekortasuna eta buruko nahastea, monoamina gordelekuak gutxitu egiten direnean. Sintomak askotan beste botarik hartzen denean baino motelago agertzen dira eta hobetzen dira.
Akuteko abstinentzia.	2-10 egunak.	Depresioa, plazera galtzea, loaren arazoak, elikadura-aldaketak, antsietatea — serotonergiko osagaiak ezaugarri depresiboago bat sor dezake, dopaminergiko estimulazioaren eraginetako sintomen aldean.
Lehenagotzea.	Asteak 2-6.	Lo gorputzaren erritmoak pixkanaka normalizatzen ari dira; umorea oraindik ere fragila da; desioa, oro har, estimulu eta ingurumeneko faktoreek eragiten dute, ez betirako.
Post-akuteko abstinentzia (PAWS).	1-12 hilabeteetan.	Aldizka irregularrean agertzen diren umore txarreko momentuak, kognizio-arazoak eta desioak, dopamina eta serotonina sistemek berreraikuntza prozesuan jarraitzen dutelako.

Post-akuteko abstinentzia sindromea (PAWS).

Entzutea.

Baduzu aste edo hilabete batzuk aurrera eta oraindik sumatzen badituzu umore aldaketek, eta horiek ez dira inon etortzen dirudite, hori ez da froga errekuperazioa geldi egin dela esateko. Serotonina eta dopamina eragiten duen konposatu batek, iraupen-denbora luzea duenak, sistema nerbiosari eraikitzeko aukera gehiago ematen du, gutxiago. Uharrak esperoak dira, ez errekuperazioa ongi doa edo ez hori adierazten duten seinale.

4. Atalak — Dopatamina eta serotonina berreraikuntza.

Methedronak serotonina eta norepinefrina bidez jarduten duelako, batez ere dopamina bakarrik ez, hemen proposatutako errekuperazio planak bi sistema hauek hartu behar dituela kontuan, eta horrek bereizten du dopaminaren bidez soilik aritzen den estimulante batentzako protokolo batetik.

Hauetan eztabaidatu mediku batekin, hastea baino lehen, bereziki methedronaren MAOI jarduera arinagatik eta serotonergiko mekanismoak erabilitakoarengatik. Hau ez da formalitate bat; gidak ematen duen abisurik garrantzitsuena da.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Zure garunak dopamina, serotonina edo norepinefrina ez ditu sintetizatzeko gai metilazio egokia gabe. Aktibo dagoen folato forma, 5-metiltetrahidrofolatoa (5-MTHF), zure garuna zuzenean erabil dezakeen da, MTHFR egoera edozein dela ere; folato estandarrak ez du MTHFReko arazoa gainditzen 5-MTHF bezala.

4.2 — Serotonina eta dopaminaren aurrekariak sustatzeko.

⚠ KAUZIOA

Hau da pertsona bakoitzeko egokitu behar duen atala, eta gidak ematen duen aholku orokor batek medikuaren irizpideak ez ditu inoiz ordeztu behar. Serotonin-aurrekariak diren osagarriak (5-HTP edo triptofano bezalakoak) serotonin sindrome arriskua eragin dezakete, serotonergiaren jarduera iraunkor bat egon denean, SSRI/SNRIekin edo MAOIekin batera -- methedronaren berezko, alderanzigarria den MAOI efektuarekin ere, erabilera ostean hasiera batean. Ez hasi serotonin-aurrekariarik izango duen osagaririk medikuak baiezp egiten duenean eta azken erabileratik nahikoa denbora igaro dela baieztatzen duenean.

Dopamina aurrekariak emateko (tirosina, fenilalanin → tirosina → L-DOPA → dopamina bide), azalduko den oinarrizko eskema bertsi berbera du estimulagarri gidalekuan, eta serotonina aurrekariak hartzearekin alderatuta arrisku txikiagoa du elkarrekintzak eragiteko, baina oraindik ere agorpen akutua egonkortu ondoren erabiltzea komeni da, eta mediku batekin eztabaidatu behar da methedronaren mekanismo konbinatuak dela eta.

4.3 — Hori-keta prozesua.

Hemen deskribatutako printzipio berbera aplikatzen da Recovery Kernel-en oinarrizko estimulazio-esparruan: konposatu naturalek eta protokolo portaerakoek errezeptoreen egonkortzea eragiten dute, sintetikoki sortutako efektuak desagertzen direnean. Methedronak dopamina/serotonina mekanismo bikoitza duenez, D2 errezeptoreen goraketa eta serotonina errezeptoreen normalizazioa berritze prozesuaren parte dira;

horregatik, PAWS (post-acute withdrawal syndrome) epea, 3. atalean deskribatutakoa, dopaminergiko estimulagailurentzako baino luzeagoa da.

4.4 — Desioa eteneko protokola.

Desioa neuronaleko gertakaria da, ez moralko hutsarte bat. Hurrengo sekuentzia unean erabiltzeko dago, desiorik batek erasotzen duenean.

- Ez dago informazio hori eskuragarri.
- 4-7-8 arnas teknikaren erabilera. Gutxienez lau ziklo egin. Biriketa luzeak nerbio baldatsuari aktibatzen dio eta estimuluaren eta erantzunaren arteko tartea sortzen du.
- INGURUNE FISIKOA ALDATU. Gelara edo beste leku batera joan, drogen erabilerarekin lotutako elementuetatik urrun.
- KONTAKTUAN JARRI ZAITU. Zure laguntza-sareko pertsona batekin idatzi edo deitu. Isolamendua da desioak --eta konposatu honekin, dosia aldatzeko erabakiak-- arriskutsu bihurtzen dituen leku bat.
- Ezin dut hori egin.
- Dokumentatu. Erregistratu eragilea, intentsitatea eta gertatutakoa. Patroiak datuak bilakatzen dira. Datuak abantaila bihurtzen dira.

5. Loaren berreraikuntza.

Serotonina melatoninaren sintesiaren aurretik dago zuzenean, eta horrek esan nahi du serotonergiko konposatu sendo bat den methedronak loaren arketitura desitxuratzeko bide ezberdin batekin eragin dezakeela, dopaminergiko estimulagailu huts bat baino. Gainera, kategorian dagoen beste edozein substantziari dagokionez, alerta-sistema orokorra aldatzen du. Loa berreskuratzea mediku arloan lehentasuna da, estilo bizitza iradokizun bat ez.

- Loriketa eta esnatze orduak egonkorrak izatea, loaren kalitatea txarra denean ere, zirkadian erritmoen seinaleak berriz finkatzen laguntzen du.
- Glizinato magnesioa eta L-teanina, serotonergikoak ez diren osagarriak dira, errekuntza goiztiarragoko loaren laguntzak izateko; horien erabilerak serotonina-aurrekari konposatuen antzera duten interakzio-riskurik ez dute.
- Serotonergikoak diren loaren hobariak elkarren gainean jartzea ekiditu behar da (adibidez, dosi altuko 5-HTP lo egiteko), azaldu dugun bezala 4.2 atalean.

Protokoletako 09. atalean (Loaren arkitektura), ikus ezazu portaerari eta inguruneari buruzko protokolo osoa.

6. Adicziako transmisioa: Motor bera, helbide desberdina.

THE CENTURION — Methedrona zer zuen eskaintzeko?

Methedronaren eraginak, dopamina estimulagailu huts bat ez bezala, konektzioarekin, beroarekin eta emoziozko irekitasunarekin ere lotuta daude, intentsitate handiarekin. Hau, metanfetamina edo kokainaren patroia baino MDMAren patroiarekin gertatzen da gehiago.

Berreskuratze helburua ezberdina da: dopaminako osagaiari dagokionez, "Warrior-constitution intensity architecture" printzipioa aplikatzen da oraindik ere (stimulagailu nagusiari dagozkion jarraibideetan zehaztutakoa), baina konektzio eta emoziozko irekitasunaren alorrean, irtenbide natural bat behar da, hobizi intentsiboago bat baino.

6.1 — Funtsioaren auditua

Zer eman zuen methedronak? Jende askorentzat, hau da benetako zerrenda: emoziozko irekitasun, besteekin sentitako konexioa, gizarte-inguruetan bero edo segurtasun sentsazioa, edo emoziozko lautasun edo isolamenduaren erliebea -- energia edo arreta garbia lortzeko. Zerrendako elementu bakoitza benetako behar bat da, eta ez du desagertzen droga hori erabiltzean.

6.2 — Ordezko mapa

- Konexioaren/ongi etorrerako funtziorako: terapia edo auzoko lan terapeutikoa, benetako emozioen segurtasuna berrezartzen duena; talde-terapia, egituratutako laguntza komunitarioa edo adineko adiskideak, ez soilik gizarte-harreman gehiago.
- Sentimenduak adierazteko: kontemplazio edo gorputzeko praktikak (arrespiraera-ariketak, egitasmoen arabera idatzitako egunekoari, terapia modalitateak, hala nola EMDR edo IFS, historia bat badago kasu honetan) emozioak eragiten dituzten gaietara iristeko, produktu kimikorik gabe.
- Stimulagarria edo energia ematen duen osagaia badago: oinarrizko stimulagarrirako gidalekuan deskribatutako jarduera-arkitektura fisikoa, errendimendua hobetzeko orientatutakoa eta gizartearen aldetik babestutakoa.

Zatia 7 — Recovery Kernelra nola iritsi: zure protokolo mapa.

Recovery Kernel Compendium-ak 44 baino gehiago protokolo ditu. Gida honek methedronerako oinarri biologiko zehatza eman dizu. Erabili mapa hau sistema osoa arakatzeko.

Etapa.	Compendium Protokoloa.	Helburua
Bakarrik.	Protokoloa 01 — Babesleku eta egonkortzea.	Lehenengo 72 orduetan segurtasun eta oinarrizko premiaz.
Aste 1.	Protokoloa 09 — Loaren arkitektura.	Loaren berreraikuntza osasun-lehentasotzat hartzea.
Asteak 1-4.	Protokoloa 05 — Ingurunearen berritzea.	Sarrera-aukera eta estimuluen esposizioa murriztea.
Eguneko jarduera.	Protokoloa 28 — Adikziotik askatzeko naturaleko programa (C-28).	Diskoaren oinarrizko funtzionaltasuna benetako helburuetarako bideratzea.
Dagoela.	Atal 15: RDS/COMT fenotipifikazioa.	Protokolo biologiko pertsonalizatua.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

THE CENTURION — Farmakologiaren zubia — Zer dago eta nola erlazionatzen da.

Ez dago FDAk onartutako botika berezirik sintetikoki sortutako katinoa edo methedronaren erabilera-nahasketa tratatzeko. Honek arlo medikoan badago hutsarte bat, eta hori are konplikatu egiten da hemen methedronek serotonergiko mekanismoa eta MAOI efektu arina dutenez. Batzuetan estimulante edo serotonergiko konposatuen erabilera-nahasketa tratatzeko erabiltzen diren botinak (bupropion, buspirone, antidepresibo batzuk) berezko interakzio-arazopean daude methedronaren erabilera berri batekin. Hori dela eta, medikuaren partehartzea, ez norberaren osagarriak, dira errekuperazio prozesuko botiken erabileraren funtsezko elementua.

Euskal herritarrak: eskulari honetako genoma panelaren (2. atala) kopia zure mediku edo adikzioen arloan aditu den espezialistari eraman, eta zer gehiago hartzen duzun edo azkenaldian hartu duenaren azalpen zehatza eman, errezeta dutenak edo bestelakoak izan. Zehazki, serotonergiko interakzioari buruzko galdera ez da segurtasun handiarekin erantzun ahal izango, informazio osoa jaso ezean.

Azken hitza.

THE CENTURIOA — Zu ez zara pertsonaia.

Konexioaren erakarpena, emozioen zabaltasuna, oinarri bateko sentimendu txarretatik askapena — sistema hori ez dago hautsi. Methedronea aurkitu zuten, methedronak benetako eta zilegi den zerbaiten bertsio kimiko azkar bat eskaintzen baitzuen. Aurrera egiteko lana benetako bertsio hori eraikitzea da, errisikoak dakartzan konposatu honetan ez dituzten abiadura eta bitartekoetan.

SANTUARIO

Hemen egoteak bakarrik, hau irakurtzeak eta zerbait berriagoarekin lan egiteak, arrisku handieneko fase bat gainditu duzu. Hori garrantzitsua da. Gainerakoa berreraikuntza da, eta berreraikuntzak, konposatu horren aldeko ez bezala, errore-marjina txikiagorik ez du. Kontrol jarraitasuna eskertzen du, eta methedronak baino gehiago denbora ematen dizu gauza egoki bat lortzeko.